

■ 文 | 林美伶 大林慈濟醫院第二內科加護病房護理長

# 當我年老時

老年體驗營

「田中央的大病院」是大林慈濟醫院給人的印象。身處於老人化的現代社會，年輕人口往都市發展，大林慈院又位於大片的農田中央，使得醫院就診的老年人口遠遠高於其他醫院，為使大家能夠更了解老人家在食衣住行的生活狀況，醫院協請護理部主辦「老人體驗營」，讓大家在還沒有邁入老年之前先感受一下當長者的滋味。

活動由廖慧燕副主任統籌，所想的是，要用最少的成本做最多的事，所以相關器材採買及DIY都是她一手包辦的喔！

廖副主任去採買時，她告訴店員要買磨砂紙來磨護目鏡，當下店員看她的眼神似乎是覺得她有問題，不過經過一番說明之後還是順利買到了。而背心是去成衣廠買多口袋的，好增加重量，負重的沙袋及拐杖皆是復健科協助提供。

## 模擬老化 細部動作大挑戰

我們幾位護理長協助成為體驗營的各關站主，活動開始前，先清楚遊戲規則。

接著準備全副武裝的行頭，包括：零錢包、模糊眼鏡、全包覆的厚手套及露手指的厚手套各一雙、助行器、耳塞、固定一手一腳無法彎曲、背心內加沙袋5公斤、手腕及腳踝各兩公斤沙袋……從這樣的配備，就不難猜到，是要模擬身體的老化狀況，包括眼力、聽力、行動力，來進行平日的一些動作。

受測者在闖關前，必須穿戴以上的物品，有以下的關卡：



If I Were Old...  
— A Workshop  
Experiencing  
Elderly Life

### 第一站 閱讀站

用戴兩層手套的手翻閱書籍，在模糊眼鏡的阻礙下閱讀細小的字體。

### 第二站 買菜站

取三樣食物並在計算價錢後，將放置於零錢包的錢自行取出並將金額計算正確後給老板。

### 第三站 篩豆分色站

在混為一起的豆子中，篩檢出紅豆十顆與綠豆十顆。

### 第四站 分顏色站

取出五個同顏色積木並排列。

### 第五站 點心站

享用點心前，自己得拆食物包裝及倒飲料。

### 第六站 爬樓梯站

由工作人員陪同下爬一層樓梯。

## 親身體驗 培養耐心不催促

所有站主們使出渾身解數刁難闖關的夥伴，讓大家更能體會當老年人在平常食衣住行的生活，不是我們所想像的簡單。在舉辦給院內同仁參加之後，也讓新進的護理人員體驗，也接受到大家的心情迴響。

## 5A 產兒病房一佩

親自穿上老人體驗裝，面臨到未來老化的處境，深深覺得老化實在是很可怕，不能夠好好實行日常生活活動，視力極度模糊，關節僵硬，活動範圍降低，當我要彎曲肘關節拿取口袋東西時、上下樓梯時想以手握住扶梯以支撐重量時、夾豆子時、按計算機時、要拉開錢包拉鍊找錢時，須費上更多的力氣。不過，我也看到體驗者在著急時，給予一些簡單的協助後，便能很快完成，好像給他吃定心丸一般，較不慌亂。可想而知，若以後在路上遇到老人家，及時給予他小小的協助，他一定會很感謝你的，所以大家也別吝嗇幫忙！



大林慈院護理部擬定活動讓護理同仁親身體驗老年人的日常生活，參與同仁個個有恍然大悟之感，臨床服務因此更貼心。攝影／廖慧燕

---

## 呼吸照護中心—貞

---

沒有自己嘗試當老人，絕對體會不出來老人家的感覺，在體驗後，我覺得好累，跟我平常亂走亂跳是完全不一樣的，也讓我之後更能運用同理心去關心老人家。

---

## 6C 病房—藜

---

老人體驗營真的很有趣！能體會到原來人老了真的很不便，不管是之前覺得多簡單的動作，戴上道具後都覺得吃力，很謝謝您們這麼用心準備，我們學習到許多對臨床有幫助的東西，也讓我們對臨床不那麼緊張害怕！

---

## 11B 病房—仙

---

讓我們對老年人更加感同身受，尤其是夾豆子那個關卡，真的超難夾！怎樣調整筷子就是夾不起綠豆。到買菜的那一關，關主還故意把錢灑到地上，穿著裝備撿錢真的很不方便，還加上視力模糊，根本看不到一塊錢到底掉到那裡去了？而且關主還會一直催動作要快一點。行動不便讓我想到自己之前腳受傷，腳踝腫到碰到地就會痛，因為家裡只有樓梯，每天都要上下樓梯，根本無法正常行走，只能用爬的，真的很麻煩。經過這次老人體驗後，以後照護老年人真的要更有同理心才對，畢竟動作緩慢、行動不便、視力模糊這些功能上的老化所帶來的不方便也不是老人家願意的，這



透過老人體驗營，讓年輕的新進護理同仁把書上的知識轉為經驗，好好用心對待老人家，讓老人照護品質更加提升。攝影／廖慧燕

時候又被人家催促，有被嫌棄的感覺，感覺真的很不好。

---

## 血液透析室—珍

---

因本人已有近視情況，加上需戴上模糊的眼鏡，在上下樓梯及需過門檻時，還真需要由他人協助。看不清楚真的很恐怖，才發現人年老時活動真的很不方便。

老人家的生理改變對我們來說，本來是在教科書上的知識，懂原理但不懂得要去同理。藉由類似這樣的活動，讓護理同仁，尤其是初入職場的新鮮人，知道老人的慢，真的是不是出於自願的，能感同身受，好好的用心體諒及對待老人家。如此，就是非常稱職的護理工作者了。